

Prevenzione



Il fumo passivo

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMUNARA** SVIZRA



Ai fini di una migliore leggibilità, nel testo è stata usata unicamente la forma maschile.
Quella femminile s'intende ovviamente compresa.

Impressum

Editrice: Lega polmonare svizzera, Berna

Autore: Dott. med. André Lauber, Eskamedia AG, Basilea

Consulenti medici:

Dott. med. Otto Brändli, Zürcher Höhenklinik Wald, Faltigberg

Prof. Dr. Philippe Leuenberger, Division de Pneumologie, CHUV, Losanna

Dott. med. Franco Quadri, Servizio di Pneumologia, Ospedale Regionale Bellinzona e valli, Bellinzona

Concezione grafica: Lotem, Lotrovsky Graphic Design, Therwil

Illustrazione: André Hiltbrunner, Berna

Stampa: Schwab Druck AG, Lyss

Introduzione

Sebbene sia stato ampiamente dimostrato che il fumo è dannoso per la salute, rispetto ad alcuni anni fa il numero di giovani che inizia a fumare cresce. Quello che all'inizio sembrerebbe forse apparire come un riflesso della spensieratezza giovanile, con il passare del tempo diventa una fastidiosa dipendenza. Questa dipendenza non mette a rischio solo la salute dei fumatori ma anche quella dei membri delle loro famiglie, degli amici e dei colleghi di lavoro.

Da alcuni anni si conosce la pericolosità del fumo passivo. Due importanti studi (SAPALDIA e SCARPOL)¹ condotti in Svizzera negli anni '90, hanno richiamato l'attenzione sul problema. Il fatto che quasi la metà dei bambini che frequentano la scuola elementare è esposta in casa al fumo di tabacco dei genitori è piuttosto preoccupante.

In questi casi le leggi non aiutano: solo informando i genitori sui rischi e i pericoli del fumo e del fumo passivo si può invertire la tendenza.

Ma non sono solo i bambini ad inspirare involontariamente il fumo di tabacco. Si fuma sul posto di lavoro, nei ristoranti, sui mezzi di trasporto pubblici. Per il momento, in Svizzera mancano ancora le basi giuridiche per limitare il fumo nei locali pubblici. Qua e là si notano però già segni di cambiamento nel modo di affrontare il problema. Vi sono ristoranti, ospedali e stazioni dove è vietato fumare. Da poco anche la «Sala dei passi perduti» di Palazzo federale è stata dichiarata «zona senza fumo».

Approvare leggi contro il fumo nelle aree pubbliche è sicuramente un modo per venire a capo del proble-

ma del fumo passivo. Oltre ai regolamenti ufficiali, riproporre periodicamente il tema sui rischi del fumo passivo, fornendo ogni volta dettagliati chiarimenti in merito, rappresenta un importante contributo alla salute di tutte le persone in Svizzera.



Otto Piller
Presidente della Lega polmonare
svizzera

¹SAPALDIA = Swiss Study on Air Pollution and Lung Diseases in Adults / SCARPOL = Swiss Study on Childhood Allergy and Respiratory Symptoms with respect to Air Pollution, Climate and Pollen

Che cos'è il fumo passivo?

4

Fino alla metà del 20° secolo, fumare era un comportamento ampiamente accettato, considerato perfino un segno distintivo di rango sociale, di calma e di superiorità. Non si sapeva ancora nulla dei rischi legati al consumo di tabacco.

Da 50 anni è risaputo che fumare è dannoso per la salute, e da 20 anni si conosce la nocività del fumo passivo. Ciononostante, ogni giorno in Svizzera vanno in fumo circa 38 milioni di sigarette. Questo fumo danneggia non solo la salute dei consumatori di tabacco ma anche le persone che inspirano involontariamente il fumo: i fumatori passivi.

Definizione di fumo passivo

Il fumo passivo è definito come l'involontaria inalazione di aria inquinata dai residui della combustione del tabacco. Il fumo è costituito dal *fumo diretto* o «centrale» (in inglese chiamato «mainstream smoke»), che il fumatore inspira ed espira mentre fuma, ed il

fumo indiretto o «laterale» (in inglese «sidestream smoke») che si sparge nell'aria direttamente dalla combustione lenta della sigaretta tra una tirata e l'altra. Le persone costrette a subire il fumo passivo inalano soprattutto il cosiddetto fumo indiretto che ha una concentrazione superiore di sostanze tossiche rispetto al cosiddetto fumo diretto. I fumatori stessi inalano sia il fumo diretto che quello indiretto.

Sostanze tossiche nel fumo di tabacco

Il fumo di tabacco è costituito da una miscela di circa 4'500 sostanze chimiche che si spargono nell'aria in parte sotto forma gassosa e in parte sotto forma di particelle. Non fa quasi alcuna differenza che si tratti del fumo di



sigarette, di sigari o di pipa. Delle sostanze contenute nel fumo di tabacco almeno 40 sono cancerogene, per esempio il benzene, la naftalina, il nichel, e il polonio. La concentrazione di sostanze cancerogene nel fumo indiretto è fino a 30 volte superiore a quella nel fumo diretto. Il fumo passivo è perciò nocivo alla salute anche nei locali dove si fuma poco.

Altri prodotti della combustione del tabacco non sono cancerogeni ma nuocciono alle vie respiratorie e al sistema cardio-circolatorio. Le sostanze gassose nel fumo del tabacco come l'ammoniaca, gli ossidi d'azoto e la formaldeide irritano le mucose degli occhi e dei bronchi. Anche queste sostanze si ritrovano molto più concentrate nel fumo indiretto che in quello diretto.

Esempi di sostanze nocive presenti nel fumo di tabacco

Sostanza nel fumo di tabacco	Effetto
Polveri fini	Irritazione delle vie respiratorie
Diossina	Cancerogena, danneggia il patrimonio genetico
Monossido di carbonio	Si sostituisce all'ossigeno nei globuli rossi del sangue, tossico
Ossido d'azoto	Irritazione delle vie respiratorie
Ammoniaca	Irritazione delle vie respiratorie
Sostanze catramose	Cancerogena
Formaldeide	Irritazione delle mucose
Anilina	Cancerogena
Cadmio	Cancerogena
Nitrosammina	Cancerogena
Nicotina	Crea dipendenza, neurotossica

Gli uni lo fanno volontariamente, gli altri no

6

In Svizzera i fumatori sono circa due milioni, ciò che equivale al 31 per cento delle persone tra i 14 e i 65 anni. È fortemente aumentata la parte dei giovani fumatori: nel 1992 fumava «solo» il 29 per cento dei giovani e il 18 per cento delle giovani, percentuali aumentate nel 1997 rispettivamente al 41 e al 38 per cento.

Secondo un sondaggio condotto nel 2002, più della metà dei fumatori sarebbe intenzionata a rinunciare in futuro alla nicotina. La preoccupazione per la loro salute motiva molti fumatori a smettere di fumare. Evidentemente i fumatori sono consapevoli dei gravi danni che si arrecano consumando tabacco.

I non fumatori sono la maggioranza

Un terzo della popolazione tra i 14 e i 65 anni fuma, gli altri due terzi non fuma. Questi ultimi spesso «fumano» involontariamente, costretti ad inalare il fumo di tabacco. Un quarto dei non fumatori in Svizzera inala passivamente il fumo di tabacco per almeno un'ora al giorno; il cinque per cento perfino per quattro o più ore al giorno.

Di tutti i gruppi d'età, sono soprattutto quelli degli adolescenti e dei giovani adulti che si trattengono più a lungo in ambienti fumosi: trascorrono infatti una buona parte del loro tempo libero nei bar, nei ristoranti, ai

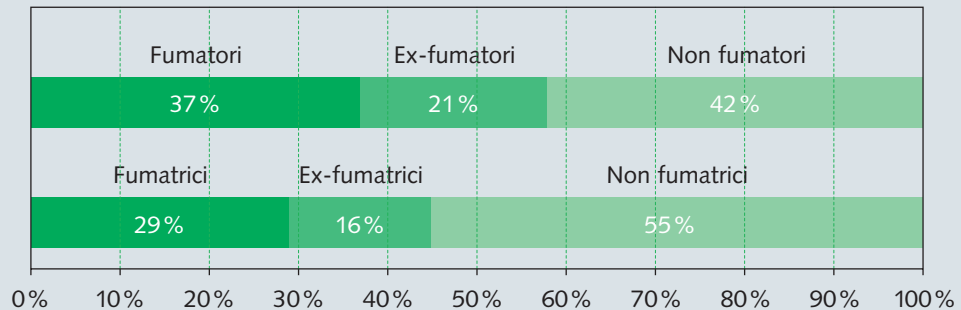
party o ai concerti. Particolarmente a rischio sono i bambini esposti al fumo di tabacco immesso nell'ambiente casalingo da genitori fumatori. I bambini non hanno in sostanza alcuna possibilità di sottrarsi al fumo.



Prevenire significa informare

Sempre più fumatori sono consapevoli dei pericoli che il consumo di tabacco può provocare alla loro salute. Alcuni riconoscono anche che fumando mettono in pericolo i membri della loro famiglia, gli amici e i colleghi di lavoro. Per motivare i fumatori a smettere di fumare non c'è bisogno di atteggiamenti moralistici ma di costanti chiarimenti e informazioni sui pericoli del fumo e di un aiuto concreto per sottrarsi alla dipendenza dalla nicotina (maggiori informazioni in merito nel capitolo «Consigli per lo stop-al-fumo»).

Quota di fumatori della popolazione svizzera nel 2002 (14–65 anni)



Fonte: Keller R, Kutter B, Krebs H, Hornung R (2003). Tabakmonitoring. Bericht über den Tabakkonsum der Schweizer Wohnbevölkerung in den Jahren 2001 und 2002

Respirare può mettere in pericolo la salute

8

Fumare nuoce alla salute! Lo si legge e lo si sente di continuo e numerosi studi scientifici l'hanno dimostrato. Il fumo e il fumo passivo danneggiano i polmoni, il cuore, i vasi sanguigni e favoriscono lo sviluppo di diverse forme di cancro. Le malattie causate dal consumo di tabacco possono incidere negativamente non solo sulla durata della vita ma anche sulla qualità della vita per molti anni.

Effetti del fumo passivo sui nascituri e sui bambini

Le donne che fumano durante la gravidanza mettono in pericolo il normale sviluppo del bambino nascituro. I neonati di madri fumatrici pesano nella maggioranza dei casi meno di quelli nati da madri non fumatrici. Quanto più la madre ha fumato durante la gravidanza, tanto più il neo-

nato rischia di essere piccolo e di avere un peso inferiore rispetto alla norma. Altri rischi sono un ridotto sviluppo dei polmoni e casi più frequenti di decesso improvviso del bambino (morte bianca). Una futura mamma che rinuncia a fumare all'inizio della gravidanza ha tuttavia le stesse probabilità di partorire un figlio sano di una madre non fumatrice.

Un bambino esposto in casa per anni al fumo passivo, ha un rischio elevato di contrarre diverse patologie. Tra queste l'asma, l'otite media e le infezioni delle vie respiratorie superiori e inferiori. Anche se i bambini non lo avvertono ancora, la loro funzione polmonare è già compromessa. I

bambini esposti al fumo passivo non solo possono incorrere in una serie di problemi di salute, ma rispetto ai bambini che crescono in ambienti privi di fumo sono altresì due volte più numerosi ad iniziare a fumare.

Effetti del fumo passivo sugli adulti

Circa un quarto delle dei non fumatori inalano almeno per un'ora al giorno



il fumo di tabacco. Il rischio di avere problemi di salute causati dal fumo passivo aumenta con l'aumentare del tempo di esposizione.

Studi scientifici dimostrano che il fumo passivo danneggia le vie respiratorie. Esso favorisce per esempio l'insorgere dell'asma e di bronchiti croniche. Anche il rischio di malattie cardio-circolatorie e di colpi apoplettici è sensibilmente più elevato per i fumatori passivi. Preoccupante è soprattutto l'aumento di cancro del polmone tra i non fumatori. Molti di questi casi di cancro del polmone sono una conseguenza diretta del fumo passivo. A seconda della quantità di fumo di tabacco a cui è esposto un cosiddetto fumatore passivo, il rischio di cancro del polmone può aumentare mediamente del 25 per cento.

Effetti del fumo passivo su bambini e adulti

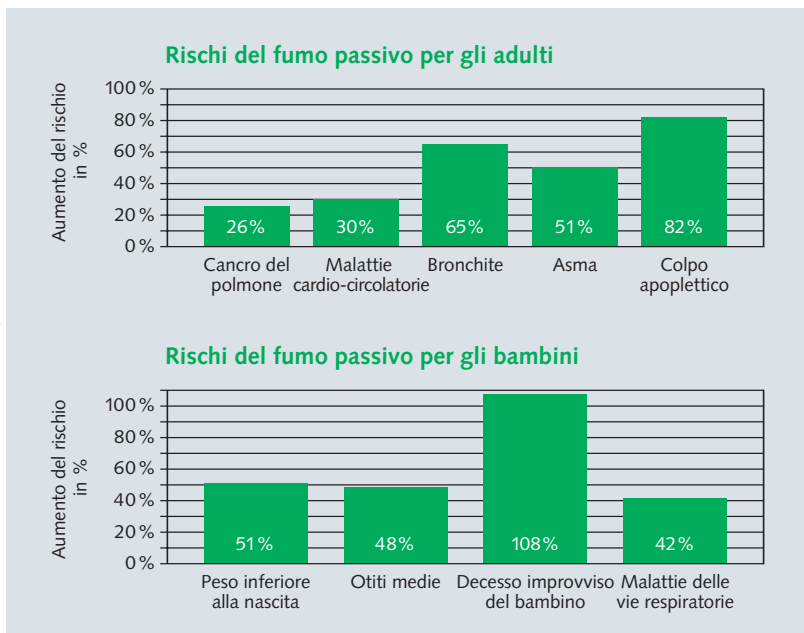
	Rischio aumentato per
Bambini	peso inferiore alla nascita decesso improvviso del neonato malattie delle vie respiratorie infezioni dell'orecchio medio (otiti medie)
Adulti	cancro del polmone malattie cardio-circolatorie bronchite asma colpo apoplettico

Fonte: Brandt, O. Passivrauchern schadet auch! Rev Med Suisse 2005; 1,64-65

Il fumo passivo sul posto di lavoro

Anche se la Legge sul lavoro stabilisce sin dal 1993 la protezione dei non fumatori, la metà dei non fumatori che svolgono un'attività lavorativa conti-

nuano ad essere infastiditi dal fumo di tabacco sul posto di lavoro. L'articolo 19 dell'Ordinanza 3 concernente la legge sul lavoro dice: «Il datore di lavoro deve provvedere, nel quadro delle possibilità dell'azienda, affinché i



non fumatori vengano protetti dal fumo di altre persone.» La formulazione «nel quadro delle possibilità dell'azienda» lascia ai datori di lavoro un certo margine di manovra.

Sono particolarmente a rischio sul posto di lavoro i dipendenti di bar e ristoranti. Lavorano per otto ore o più al giorno in spazi dove spesso il fumo è molto denso. Al momento l'ordinanza per la protezione dei non fumatori non viene praticamente applicata, in particolare nei ristoranti, bar e anche su alcuni mezzi di trasporto pubblici. In questi posti di lavoro vi sono ancora troppo poche «possibilità aziendali» per la protezione dei non fumatori. In questo campo, solo un divieto generalizzato di fumare negli edifici pubblici, sui mezzi di trasporto pubblici e negli esercizi alberghieri e della ristorazione potrebbe essere d'aiuto.

Prevenire il fumo passivo

Negli USA e in alcuni Paesi europei, il divieto di fumare nei locali pubblici è ampiamente diffuso. In Svizzera si è ancora molto lontani da questo obiettivo. Con un divieto di fumare negli edifici amministrativi, negli impianti sportivi, nei bar e ristoranti, una parte della popolazione che subisce il fumo passivo sarebbe già tutelata. Ai bambini esposti negli ambienti domestici al fumo di tabacco provocato da uno o da entrambi i loro genitori, i divieti di fumare servono però ben poco. Qui

può intervenire in loro aiuto solo un programma mirato di spiegazioni, chiarimenti e aiuti per indurre i «fumatori casalinghi» a smettere di fumare.

Creare delle zone «senza fumo»

In un sondaggio del 2003 condotto sul consumo di tabacco in Svizzera, è emerso che l'84 per cento dei non fumatori auspica che almeno la metà dei posti nei ristoranti, caffè e bar si trovino in aree «senza fumo». Perfino il 70 per cento dei fumatori si è espresso in tal senso. Molti proprietari di ristoranti temono una flessione della cifra d'affari limitando o vietando il fumo nei loro locali. Le esperienze fatte nei Paesi dove il divieto di fumare nei ristoranti è già stato introdotto dimostrano che questo timore è infondato. Le cifre d'affari dei locali «senza fumo»

sono rimaste sullo stesso livello precedente o addirittura aumentate.

In Svizzera, fumare in alcuni edifici e mezzi di trasporto pubblici è già vietato. È stato bandito, per esempio, il fumo nelle stazioni ferroviarie sotterranee della stazione centrale di Zurigo. Il divieto di fumare su autobus, S-Bahn e aerei è oggi un fatto del tutto naturale e accettato. Le Ferrovie Federali Svizzere sono ancora per contro restie ad introdurre un divieto generalizzato di fumare sui loro treni.

Altre iniziative per proteggere la popolazione dal fumo (passivo) sono le limitazioni della pubblicità e gli aumenti di prezzo per i prodotti a base di tabacco. Tutte le misure per la protezione dal fumo passivo nelle aree pubbliche devono però prima disporre delle basi legali per potere poi essere imposte.



Possibili misure da parte delle autorità pubbliche contro il fumo passivo

- Limitare o vietare il fumo nelle aree pubbliche
- Introdurre delle limitazioni nella pubblicità dei prodotti a base di tabacco
- Aumentare sensibilmente i prezzi dei prodotti a base di tabacco
- Attuare regolarmente delle campagne di prevenzione e informazione
- Offrire un aiuto professionale per lo “stop al fumo”

Possibili misure dei singoli contro il fumo passivo

- Evitate per quanto possibile di sostare in locali o spazi fumosi
- Consumate i vostri pranzi e cene in locali senza fumo (www.rauchfreiessen.ch)
- Chiedete che il posto da voi occupato sul lavoro sia senza fumo
- Incoraggiate i fumatori della vostra cerchia di conoscenti a smettere di fumare
- Se fumate, abbiate riguardo per le altre persone, soprattutto per i bambini

L'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), le Leghe che operano nell'ambito sanitario e le singole persone continuano a lanciare campagne di sensibilizzazione della popolazione sulle conseguenze del fumo e del fumo passivo. Queste campagne mirano a dare una serie d'informazioni non solo sui rischi del consumo di tabacco ma offrono anche ai fumatori alcuni aiuti e suggerimenti per sottrarsi alla dipendenza da nicotina.

Tutti sono responsabili – fumatori e non fumatori

Fintanto che non vi sarà un divieto ufficiale di fumare nelle aree pubbliche, ogni fumatore è responsabile non solo della sua salute ma anche della salute della cerchia di persone con cui è abitualmente a contatto. Fumatori dovrebbero sempre preoc-

cuparsi di non infastidire con il loro fumo altre persone. E questo indipendentemente che si sia sul posto di lavoro, al ristorante, in treno o a casa: chiedetevi se avete veramente bisogno della prossima sigaretta. Riflettete sulla possibilità di smettere di fumare (vedi pagina 14).

I non fumatori non dovrebbero vedersi solo nei panni di vittime del fumo di tabacco, ma contribuire attivamente al miglioramento dell'aria nelle aree pubbliche. Evitate i locali con un elevato tasso d'inquinamento da fumo e spiegate al titolare perché non frequenterete più il suo locale. Parlate con i fumatori che vi disturba-

no con il loro fumo, per esempio quando pranzate. Incoraggiate i vostri amici e parenti fumatori a rinunciare alla loro dipendenza e aiutateli a smettere di fumare.

Una situazione particolarmente grave è quella vissuta dai bambini esposti al fumo passivo. Non sono ancora in grado di difendersi efficacemente dal fumo prodotto nel loro ambiente domestico. Per proteggere i bambini dai danni che potrebbero derivare alla loro salute è necessario fare appello soprattutto ai loro genitori affinché rinuncino a fumare. Un programma di «stop al fumo» realizzato in Svezia² per le future mamme ha dimostrato che informazioni e spiegazioni esauritive sui rischi del fumo e del fumo passivo non cadono nel vuoto. Negli ospedali svedesi si tengono appositi corsi di formazione per ostetriche e

personale di cura che poi consigliano in modo professionale le donne incinte sulle possibilità di uno «stop al fumo». I promotori della consulenza «stop al fumo» alle gestanti hanno poi ampliato l'offerta alle cliniche pediatriche per poter raggiungere anche i padri che fumano. Da quando esiste il programma di «stop al fumo» (1992), la percentuale di future madri fumatrici e padri fumatori è notevolmente diminuita.

²Fonte: Cancerfonden 2002. Smoke-free children. Cancerfonden, Stockholm

Consigli per lo «stop al fumo»

14

L'obiettivo «società senza fumo» è raggiungibile solo se si spiega chiaramente ai fumatori i rischi che possono derivare alla salute dal fumo e se li si motiva a smettere di fumare. Sono più della metà i fumatori che vorrebbero liberarsi dalla loro dipendenza, ma spesso non sanno come fare.

Preparare lo «stop al fumo»

Stabilite la data in cui intendete dare un definitivo addio al fumo e segnate in rosso sul calendario il giorno prescelto. Dite a tutti, parenti e conoscenti, che smetterete di fumare. Cinque giorni prima della data stabilita, effettuate il seguente countdown:

5 giorni prima dello «stop al fumo»

- Mettete per iscritto tutti i vantaggi che avrete nella vostra nuova veste di non fumatore (per esempio, una migliore salute).
- Non acquistate più scorte dei prodotti a base di tabacco che siete soliti consumare.

4 giorni prima dello «stop al fumo»

- Fate un'analisi accurata di quali sono le situazioni in cui il «bisogno» di fumare si fa irresistibile.
- Riflettete su come potreste evitare queste situazioni.
- Collocate in tutti i punti dove avete fumato degli oggetti (matite, palline da tennis) con i quali potete occupare le mani dopo lo «stop al fumo».

3 giorni prima dello «stop al fumo»

- Preparate un salvadanaio in cui depositare dopo lo «stop al fumo» i soldi risparmiati.
- Cercate una persona di fiducia che sia in grado di darvi tutto il suo sostegno nei momenti di crisi.

2 giorni prima dello «stop al fumo»

- Fatevi spiegare da un medico o da un paramedico le possibilità offerte dai preparati sostitutivi della nicotina.

1 giorno prima dello «stop al fumo»

- Gettate via tutti i prodotti a base di tabacco ancora in circolazione, accendini e posacenere.
- Non dimenticate neppure le scorte eventualmente tenute in auto, nelle borsette e sul posto di lavoro.

primo giorno senza fumo

- Pianificate per questo giorno quante più attività possibili «senza fumo», in modo da essere continuamente occupati. Fate dello sport o assistete ad una manifestazione o ad uno spettacolo dove non si può fumare.
- Ricordate ancora una volta a tutti i parenti e conoscenti che oggi è il vostro primo giorno senza fumo.
- Evitate di trovarvi in quelle situazioni in cui precedentemente fumavate molto o con particolare piacere.



primo mese senza fumo

- Leggete regolarmente la vostra lista con i vantaggi sul non fumare.
- Se sentite un forte desiderio di nicotina, distraetevi con qualche attività sportiva o altre attività.
- Evitate per il momento i luoghi che potrebbero indurvi più facilmente a fumare.

- Dite con orgoglio ai vostri conoscenti da quanti giorni o settimane non fumate più.

Poiché il fumo crea una forte dipendenza, può capitare che il primo tentativo di smettere di fumare fallisca. Non è un buon motivo per rinunciare al vostro proposito. Fate un'analisi ac-

curata della situazione e cercate di individuare l'occasione in cui avete ricominciato a fumare, ed evitate questa situazione nel prossimo tentativo di «stop al fumo». Cercate l'aiuto di un medico o di un centro di consulenza. Riflettete sul fatto che già dopo due settimane senza fumo avete superato il periodo più duro. Non mollate!

Le prestazioni della Lega polmonare

16

In Svizzera, una persona su sei è affetta da una malattia delle vie respiratorie. Gli esperti pronosticano un ulteriore aumento di questo tipo di affezioni. La Lega polmonare si adopera affinché

- meno persone soffrano, diventino invalide o muoiano prematuramente a causa di malattie delle vie respiratorie,
- persone con insufficienza respiratoria e persone affette da malattie polmonari possano vivere quanto più possibile senza disturbi e in modo autonomo,
- la vita sia degna di essere vissuta nonostante malattia e disabilità respiratorie.

Attualmente, oltre 60'000 pazienti ricevono dalla Lega polmonare il sostegno di cui hanno urgentemente biso-

gno per poter convivere con la loro malattia, per esempio in caso di:

- asma con improvvisa comparsa di dispnea,
- sindrome da apnea da sonno con ripetuti arresti respiratori durante il sonno,
- BPCO con la lenta, progressiva distruzione dei polmoni.

La Lega polmonare non si impegna solo a favore delle persone colpite, già affette da una malattia delle vie respiratorie, ma anche nell'opera di prevenzione di queste patologie. Con questo opuscolo richiama l'attenzione sui pericoli per la salute derivanti dal fumo passivo ed espone una serie di ragioni che giustificano la decisione di smettere di fumare. Offre ai fumatori desiderosi di smettere la possibilità di frequentare degli appositi corsi e fa conoscere alle persone a rischio i peri-

coli e le misure preventive da mettere in atto affinché in futuro vi siano meno persone sofferenti a causa del fumo di tabacco.

Avete altre domande? Non esitate a prendere contatto con la Lega polmonare cantonale più vicina a voi. I collaboratori sono volentieri a vostra disposizione per fornirvi ulteriori informazioni. Gli indirizzi sono riportati alle pagine 18 e 19.

Il lavoro della Lega polmonare è possibile solo grazie al generoso sostegno di donatori. Con le vostre offerte sul conto 30-882-0 aiuterete le persone affette da malattie polmonari in Svizzera e sosterrete la ricerca per la diagnosi precoce delle malattie polmonari e lo sviluppo di nuove terapie.

Grazie di cuore!

Ulteriori informazioni

Indirizzi Internet

www.legapolmonare.ch

La Lega polmonare mette a disposizione molte informazioni sul tema «stop al fumo» e sul fumo passivo.

www.nonfumatori.ch

Sito gestito dall'Associazione Svizzera Non-fumatori.

www.rauchfreiessen.ch

Se cercate un ristorante con divieto di fumare nelle vostre vicinanze, questa homepage è quella che fa per voi. Gli esercizi di ristorazione con locali riservati ai non fumatori possono registrarsi qui gratuitamente.

www.stop-tabac.ch

In questo sito Internet ogni fumatore seriamente intenzionato a liberarsi dalla sua dipendenza può consultare

un programma gratuito di «stop al fumo».

www.at-svizzera.ch

L'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo presenta una serie di dati di fatto sul fumo in Svizzera e opuscoli che illustrano perché è raccomandabile smettere di fumare.

www.rauchenschadet.ch

Molte informazioni sul fumo e sul fumo passivo.

www.letitbe.ch

Campagna contro il fumo dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP), della Lega svizzera contro il cancro, della Lega polmonare svizzera e dell'Associazione svizzera per la prevenzione del tabagismo (AT), con molte informazioni concernenti lo «stop al fumo».

www.proaere.ch

Fondazione che s'impegna per una società senza fumo.

www.who.int/tobacco

Sito Internet dell'organizzazione mondiale della sanità (OMS) sul tema «non fumare». Informazioni in inglese, francese e spagnolo.

Lega polmonare svizzera – Südbahnhofstrasse 14c – Casella postale – 3000 Berna 14

Tel. 031 378 20 50 – Fax 031 378 20 51 – info@lung.ch – www.legapolmonare.ch – c/c solidarietà: 30-882-0

Lungenliga Aargau

Tel. 062 832 40 00

Fax 062 832 40 01

lungenliga.aargau@llag.ch

Lungenliga Appenzell AR

Tel. 071 351 54 82

Fax 071 352 47 38

lungenliga_ar@bluewin.ch

Lungenliga Appenzell AI

Tel. 071 788 94 52

Fax 071 788 94 58

franz.sutter@gsd.ai.ch

Lungenliga beider Basel

Tel. 061 927 91 22

Fax 061 927 91 29

info@lungenliga-bl-bs.ch

Lungenliga Bern

Tel. 031 300 26 26

Fax 031 300 26 25

info@lungenliga-be.ch

Ligue pulmonaire fribourgeoise

Tel. 026 426 02 70

Fax 026 426 02 88

info@liguepulmonaire-fr.ch

Ligue pulmonaire genevoise

Tel. 022 321 35 60

Fax 022 321 35 62

ligue.pulmonaire@mediane.ch

Lungenliga Glarus

Tel. 055 640 50 15

Fax 055 640 53 32

lungenligaglarus@bluewin.ch

Lungenliga Graubünden

Tel. 081 354 91 00

Fax 081 354 91 09

info@llgr.ch

Ligue pulmonaire jurassienne

Tel. 032 422 20 12

Fax 032 422 20 45

direction@liguepj.ch

Lungenliga Luzern

Tel. 041 429 31 10

Fax 041 429 31 11

info@lungenliga-lu.ch

Ligue pulmonaire neuchâteloise

Tel. 032 723 08 68

Fax 032 723 08 69

ligue.pulmonaire@ne.ch

Lungenliga Unterwalden

Tel. 041 670 20 02
Fax 041 671 04 63
w.kathriner@lungenliga-uw.ch

Lungenliga St. Gallen

Tel. 071 228 47 47
Fax 071 228 47 48
info@lungenliga-sg.ch

Lungenliga Schaffhausen

Tel. 052 625 28 03
Fax 052 625 37 74
Lung.sh@bluewin.ch

Lungenliga Schwyz

Tel. 055 410 55 52
Fax 055 410 55 92
pfaeffikon@lungenligaschwyz.ch

Lungenliga Solothurn

Tel. 032 628 68 28
Fax 032 628 68 38
info@lungenliga-so.ch

Lungenliga Thurgau

Tel. 071 626 98 98
Fax 071 626 98 99
info@lungenliga-tg.ch

Lega polmonare ticinese

Tel. 091 973 22 80
Fax 091 973 22 89
legapolm@bluewin.ch

Lungenliga Uri

Tel. 041 870 15 72
Fax 041 870 18 58
lungenliga.uri@bluewin.ch

Ligue pulmonaire valaisanne (LVPP)

Tel. 027 322 99 71
Fax 027 322 99 73
lvpp@vtx.ch

Ligue pulmonaire Vaudoise

Tel. 021 623 37 47
Fax 021 623 37 10
LPV@fvls.vd.ch

Lungenliga Zug

Tel. 041 711 02 47
Fax 041 710 85 20
info@lungenliga-zg.ch

Lungenliga Zürich

Tel. 044 268 20 00
Fax 044 268 20 20
info@lungzurich.org

**Fürstentum Liechtenstein
Amt für Gesundheitsdienste**

Tel. 00423 236 75 60
Fax 00423 236 75 64

LUNGENLIGA SCHWEIZ
LIGUE **PULMONAIRE** SUISSE
LEGA **POLMONARE** SVIZZERA
LIA **PULMUNARA** SVIZRA

